

## O TELETRABALHO: OS PRÓS E CONTRAS NA SAÚDE DO TRABALHADOR.

*TELEWORK: THE PROS AND CONS ON WORKERS' HEALTH.*

**Ana Marques; Ana Rocha; Catarina Fonseca; Nuno Nogueira**  
*ISLA Santarém; ESCAD-IPLUSO*

[ana\\_kris\\_87@hotmail.com](mailto:ana_kris_87@hotmail.com); [ah.rocha@sapo.pt](mailto:ah.rocha@sapo.pt); [c.alexandrafonseca@outlook.pt](mailto:c.alexandrafonseca@outlook.pt);  
[nuno.nogueira@islasantarem.pt](mailto:nuno.nogueira@islasantarem.pt); [nuno.nogueira@ipluso.pt](mailto:nuno.nogueira@ipluso.pt)

### Resumo

**Introdução:** A palavra teletrabalho tem como expressão grega tele que indica “à distância”, “longe de”. O teletrabalho já existe desde a década de 70, e tem vindo a crescer ao longo das décadas. Recentemente sofreu um acentuado crescimento, quer devido às constantes transformações e evoluções tecnológicas, quer pelo surgimento da pandemia originada pelo vírus Covid-19, que obrigou um mundo a confinar e a adaptar os seus métodos de trabalho a uma nova realidade. Muitos trabalhadores viram as suas rotinas e métodos de trabalho serem alterados e, muitos com pouca ou nenhuma preparação para este novo conceito. Acredita-se que esta nova realidade veio mesmo para ficar e apesar de estarmos numa fase ainda inicial, podemos com esta pesquisa analisar quais os prós e contras para a saúde do trabalhador, bem como o seu impacto na vida familiar.

**Método:** Foi efetuada uma pesquisa bibliográfica, com especial enfoque em literatura sobre a realidade portuguesa do teletrabalho.

**Resultados:** Pretende-se objetivamente identificar os principais prós e contras associados ao teletrabalho.

**Discussão:** O teletrabalho não vai desaparecer, pelo contrário, cada vez mais será um regime de trabalho a adotar de hoje em diante. Para tal, depara-se a necessidade de enquadrar os respetivos teletrabalhadores, equiparando-os aos que prestam os seus serviços presencialmente, inculcando os mesmos benefícios e privilégios, conjugado com uma componente de formação e informação adequada e continuada. Contudo, o teletrabalho aliado aos benefícios, pode também trazer riscos para a saúde do teletrabalhador. O *burnout* é um dos riscos associados. As condições de trabalho deverão ser ajustadas, tendo em conta os diversos fatores que podem influenciar a capacidade de o trabalhador executar um bom trabalho. Em ambiente fora da organização, não deve colocada em causa a integridade física, trabalhando em ambiente preparado corretamente para tal. Ao nível psicológico, este ponto sim, é um dos grandes paradigmas desta nova realidade de metodologia de trabalho. Apurou-se a presença de casos de isolamento, stress, sobrecarga de horário de trabalho e esgotamento psicológico. Num estudo realizado em 2020 na Europa, Portugal encabeçou a lista dos países com um rácio de horas de trabalho por semana mais elevado e consequentemente com mais casos de *burnout*. Esta controvérsia leva-nos a comparar diferentes opiniões e a evidenciar esta temática tão presente na nossa sociedade a uma escala globalizante.

**Conclusão:** Pese embora alguns pontos menos positivos, na análise da literatura, o teletrabalho em muitos dos casos acresce uma melhoria e satisfação na qualidade de vida de quem o pratica. Torna-se para isso premente, a necessidade da garantia de um trabalho mais autónomo, adquirindo a confiança e a confiabilidade dos níveis superiores hierárquicos. Tudo tem o seu tempo e lugar, sendo imprescindível saber conjugar o tempo de trabalho e a vida familiar, para permitir um equilíbrio e uma gestão do tempo em benefício próprio.

*Palavras-chave:* família, pandemia, saúde, teletrabalho.

### Abstract

**Introduction:** The word telework has the Greek expression tele which means “at a distance”, “away from”. Teleworking has been around since the 1970s, and has been growing over the decades. It has recently undergone a sharp growth, either due to constant technological transformations and developments, or due to the emergence of the pandemic caused by the Covid-19 virus, which forced a world to confine and adapt its working methods to a new reality. Many workers saw their work routines and methods changed, and many with little or no preparation for this new concept. It is believed that this new reality is here to stay and although we are still at an early stage, with this

research we can analyze the pros and cons for workers' health, as well as their impact on family life.

**Method:** Bibliographic research was carried out, with a special focus on literature on the Portuguese reality of teleworking.

**Results:** It is intended to objectively identify the main pros and cons associated with teleworking.

**Discussion:** Telework will not disappear, on the contrary, it will increasingly be a work regime to be adopted from now on. To this end, there is a need to frame the respective teleworkers, equating them with those who provide their services in person, instilling the same benefits and privileges, combined with a component of adequate and continuous training and information. However, teleworking combined with the benefits can also bring risks to the health of the teleworker. Burnout is one of the associated risks. Working conditions should be adjusted, considering the various factors that can influence a worker's ability to perform a good job. In an environment outside the organization, physical integrity must not be jeopardized, working in an environment properly prepared for this. On a psychological level, this point is one of the great paradigms of this new reality of work methodology. The presence of cases of isolation, stress, overload of work hours and psychological exhaustion was found. In a study carried out in Europe in 2020, Portugal topped the list of countries with a higher ratio of hours of work per week and consequently with more cases of burnout. This controversy leads us to compare different opinions and to highlight this theme that is so present in our society on a global scale.

**Conclusion:** Despite some less positive points, in the analysis of the literature, teleworking in many cases adds an improvement and satisfaction in the quality of life of those who practice it. For this, the need to guarantee a more autonomous work becomes urgent, acquiring the trust and reliability of the higher hierarchical levels. Everything has its time and place, and it is essential to know how to combine work time and family life, to allow a balance and time management for your own benefit.

*Keywords:* family, pandemic, health, telework.